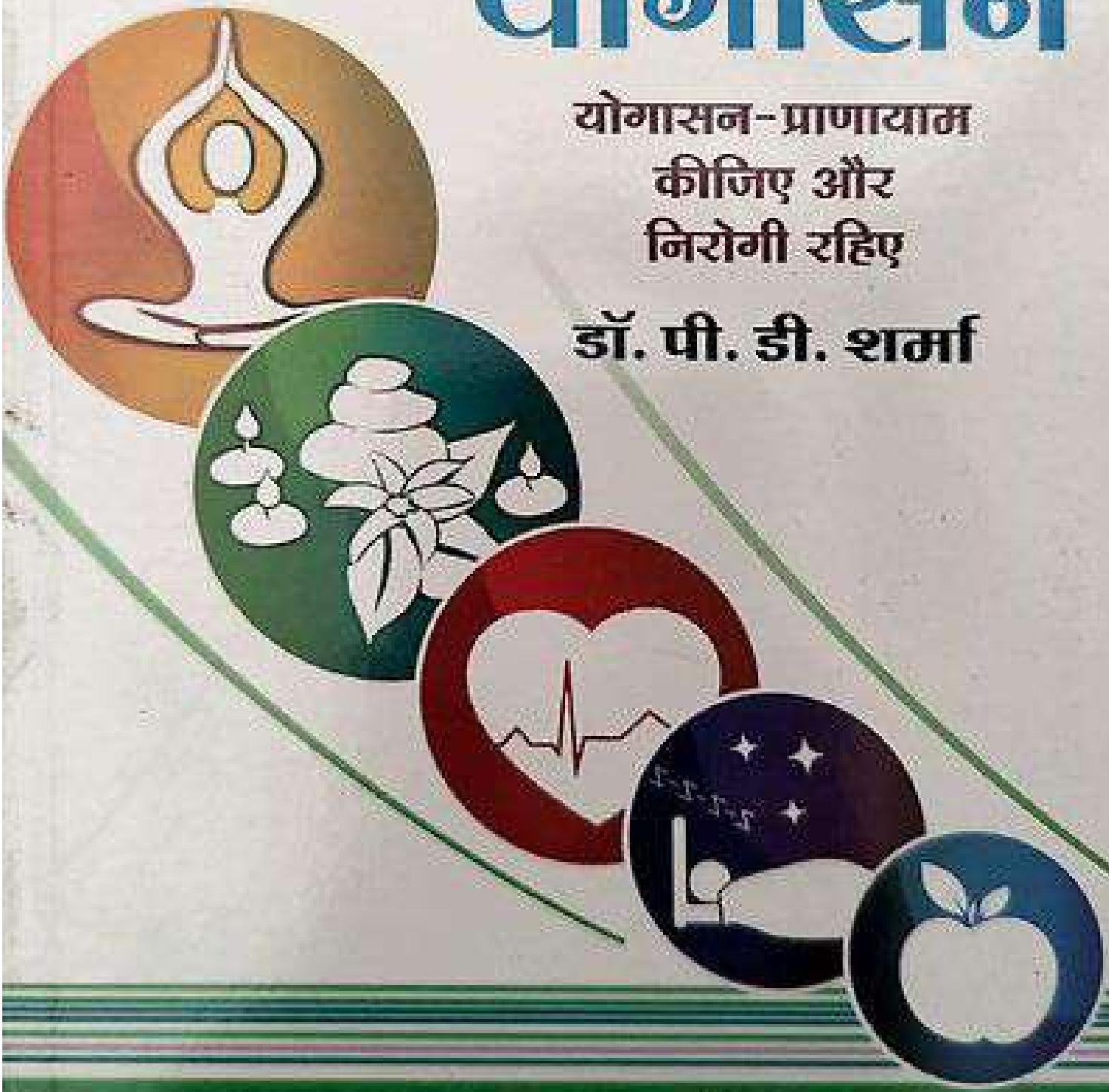
राष्ट्रीय
पुरस्कार प्राप्त

योगासन

योगासन-प्राणायाम कीजिए और निरोगी रहिए

डॉ. पी. डी. शर्मा



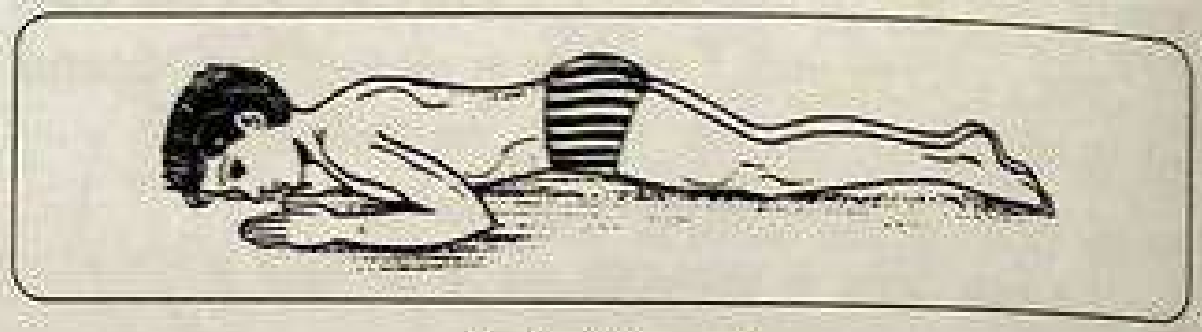
NAVNEET

विषय-सूची

१. योग-परिचय ७
२. योगासन : महत्त्व, नियम और वर्गीकरण १०
३. यौगिक शुद्धि-क्रियाएँ : षट्कर्म १५
४. बैठ कर किए जाने वाले आसन :
  १. पद्मासन २७
  २. बद्ध पद्मासन २८
  ३. पर्वतासन २९
  ४. स्वस्तिकासन ३०
  ५. योगमुद्रासन ३१
  ६. उत्थित पद्मासन (लोलासन) ३२
  ७. कुक्कुटासन ३३
  ८. गर्भासन ३५
  ९. सिद्धासन ३६
  १०. सिंहासन ३७
  ११. मंडूकासन ३८
  १२. गोमुखासन ३९
  १३. पादांगुष्ठासन ४१
  १४. कंदपीड़नासन ४२
  १५. वीरासन ४३
  १६. पश्चिमोत्तानासन ४४
  १७. जानुशिरासन ४६
  १८. अर्द्ध मत्स्येंद्रासन ४७
  १९. पूर्ण मत्स्येंद्रासन ४९
  २०. अर्द्ध वक्रासन ५०
  २१. वक्रासन ५१
  २२. आकर्ण धनुरासन ५२
५. पीठ के बल किए जाने वाले आसन :
  १. शवासन ५५
  २. एकपाद उत्तानासन ५७
  ३. उत्तानपादासन ५८
  ४. नौकासन ६०
  ५. ग्रीवासन ६२
  ६. पवनमुक्तासन ६२
  ७. सेतुबंधासन ६४
  ८. तोलांगुलासन ६५
  ९. मत्स्यासन ६६
  १०. कटि आसन ६९
  ११. सुप्तभद्रासन ७०
  १२. विपरीतकरणी मुद्रा अथवा विलोमासन ७१
  १३. सर्वांगासन ७३
  १४. हलासन ७६
  १५. मृतासन ७८
६. पेट के बल किए जाने वाले आसन :
  १. अर्द्ध शलभासन ७९
  २. पूर्ण शलभासन ८०
  ३. भुजंगासन ८२
  ४. धनुरासन ८३
  ५. मकरासन ८५
  ६. विपरीत मत्स्यासन ८६
७. हाथ के बल किए जाने वाले आसन :
  १. मयूरासन ८८
  २. पद्म मयूरासन ९०
  ३. वृश्चिकासन ९१
  ४. बकासन ९२
  ५. तोलासन ९४
  ६. उत्थित द्विहस्तभुजासन ९५
  ७. पद्म बकासन ९६
  ८. उत्थित एकपादशिरासन ९७
  ९. कोणासन ९८

८. घुटनों के बल किए जाने वाले आसन :
१. वज्रासन १००
२. सुप्त वज्रासन १०१
३. भू-नमन वज्रासन १०३
४. उष्ट्रासन १०४
५. वृषासन १०५
९. पैरों के बल किए जाने वाले आसन :
१. गरुड़ासन १०७
२. वृक्षासन १०९
३. अर्द्धकटि चक्रासन ११०
४. वातायनासन १११
५. संतुलनासन ११३
६. नटराजासन ११४
७. उत्कटासन ११६
८. तारासन ११८
९. त्रिकोणासन १२१
१०. पादहस्तासन १२३
११. चक्रासन १२४
१०. सिर के बल किए जाने वाले आसन :
१. शीर्षासन १२६
२. ऊर्ध्वपद्मासन १२९
३. ऊर्ध्वसंयुक्त पादासन १३०
११. मन और शरीर पर योग का प्रभाव १३२
१२. सूर्यनमस्कार :
१. दक्षासन १४०
२. नमस्कारासन १४१
३. पर्वतासन १४१
४. हस्तपादासन १४२
५. एकपाद-प्रसरणासन १४२
६. भूधरासन १४३
७. अष्टांगप्रणिपातासन १४४
८. भुजंगासन १४४
९. भूधरासन १४५
१०. एकपाद-प्रसरणासन १४६
११. हस्तपादासन १४६
१२. नमस्कारासन १४७
१३. प्राणायाम :
* प्राणायाम का परिचय १४८
* प्राणायाम का अर्थ १४९
* प्राणायाम का महत्व १५०
* प्राणायाम के लाभ १५०
* प्राणायाम के महत्त्वपूर्ण अंग :
(१) प्राणायाम की विधि १५५
(२) पूरक, रेचक और कुंभक १५५
(३) इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ियाँ १५८
(४) मूलबंध, जालंधरबंध और उड्डीयानबंध १५८
(५) नाड़ीशुद्धि १६२
(६) कपालभाति १६४
* प्राणायाम के प्रकार :
१. सूर्यभेदन १६५
२. उज्जायी १६७
३. सीत्कारी १६८
४. शीतली १६९
५. भस्त्रिका १७०
६. भ्रामरी १७१
७. मूर्च्छा १७२
८. प्लाविनी १७३
१४. योगासन और प्राणायाम १७५
१५. योगासन तथा प्राणायाम द्वारा रोगों का उपचार १७८
१६. आँखों की रक्षा के लिए योगासन और व्यायाम १८३
१७. आहार-विचार १८२
१८. आदर्श योगासन-प्राणायाम तालिकाएँ १९२

७. अष्टांगप्रणिपातासन



अष्टांगप्रणिपातासन

पद्धति : साँस रोक कर दोनों घुटने भूमि पर रखिए। सीने से भूमि का स्पर्श कीजिए। दाढ़ी से गले के नीचे के भाग का स्पर्श कीजिए। ललाट के ऊपरी हिस्से को भी इस प्रकार भूमि से स्पर्श कराइए कि नाक भूमि का स्पर्श न करे। पेट अंदर की ओर खींचिए। ध्यान रखें पेट भूमि का स्पर्श न करे। फिर पूर्ण रेचक कीजिए। सीने का भाग दोनों हाथों के बीच में आना चाहिए।

लाभ : (१) यह आसन हाथ को बलिष्ठ बनाता है।

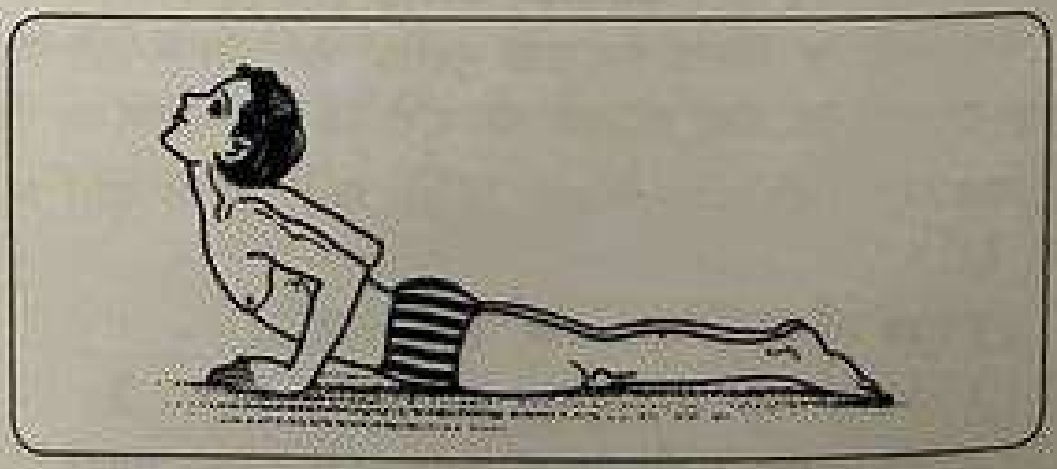
(२) यदि स्त्रियाँ गर्भवती होने के पूर्व यह आसन करें, तो दूध पीते (स्तन-पान करते) बच्चे बीमारियों से बचते हैं।

(३) इस आसन से मेदवृद्धि और वंध्यत्व मिटते हैं।

(४) इस आसन से शरीर हल्का और प्रसन्न बनता है।

(५) इस आसन से शरीर के मध्य भाग की हड्डियाँ मजबूत बनती हैं।

८. भुजंगासन



भुजंगासन

१. योग-परिचय

भारतवर्ष में अत्यंत प्राचीन काल से योगाभ्यास करने की पद्धति प्रचलित है। आज से हजारों वर्ष पूर्व हमारे ऋषि-मुनियों ने जन-कल्याण के उद्देश्य से योगशास्त्र की रचना की थी। योग का स्वरूप अत्यंत व्यापक है, इसलिए इसे किसी एक परिभाषा में बाँधा नहीं जा सकता।

'योग' संस्कृत भाषा का शब्द है, जो 'युज्' धातु से बना है। इसका अर्थ है मिलाना या जोड़ना। योग द्वारा आत्मा और परमात्मा का एकीकरण होता है। योग को कार्यों में कुशलता, मन की भावनाओं पर अंकुश लगाने तथा सत्य की प्राप्ति का साधन भी माना गया है। योग मानव के व्यक्तित्व को पूर्ण रूप से संकलित करने का एक सुव्यवस्थित विज्ञान है। योगशास्त्र वेदों की तरह ही अत्यंत प्राचीन है। वेदों में भी योगशास्त्र का उल्लेख मिलता है। योगशास्त्र एक जीवंत शास्त्र है। योग को अध्यात्म का विज्ञान भी कहा जाता है।

महर्षि **पतंजलि** ने **'योगसूत्र'** में शरीर, मन तथा प्राण की शुद्धि के लिए योग के आठ अंग बताए हैं। इसे **'अष्टांग योग'** के नाम से जाना जाता है। ये आठ अंग हैं : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इन अंगों का संक्षिप्त विवेचन निम्नलिखित है :

१. यम : 'यम' का अर्थ है निग्रह। निग्रह से तात्पर्य है कुछ विशेष प्रकार के कार्य न करना। यम पाँच हैं : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। मन, वाणी और कर्म से किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुँचाना ही **'अहिंसा'** है। योग की साधना करने वाले व्यक्ति को अहिंसा का पालन करना चाहिए। मन में जैसा समझा हो, आँख से जो देखा हो और कान से जो सुना हो, उसे उसी रूप में प्रस्तुत कर देने का नाम **'सत्य'** है। सत्य जीवन का स्वरूप है। वास्तव में अध्यात्म जीवन के अंतिम सत्य की खोज है। असत्य के मार्ग द्वारा सत्य को नहीं पाया जा सकता। इसलिए योग की साधना करने वाले व्यक्ति को मन, वाणी और कर्म से सत्य का पालन करना जरूरी है। **'अस्तेय'** का अर्थ है मन, वचन और कर्म से चोरी न करना और दूसरे के धन का लोभ न करना। केवल धन ही नहीं, अधिकार, विचार, यश, मान-प्रतिष्ठा आदि पर भी 'अस्तेय' लागू होता है। मानसिक शुद्धि तथा सामाजिक सुखों की दृष्टि से भी 'अस्तेय' का महत्त्व है। समस्त इंद्रियों सहित विषय-विकारों पर संयम रखना ही **'ब्रह्मचर्य'** है।

Dr. M. L. Gharote's opinion about this book ...

This book 'योगासन-प्राणायाम कीजिए और निरोगी रहिए' is very well-illustrated and the details of the technique have been excellently presented. The low price of the book will surely induce the people to purchase the book. I am sure the Hindi speaking people would be greatly benefitted by this small book.

M. L. Gharote
M.A., M. Ed. (Phy.), Ph. D., D.Y.P.
ASSTT. DIRECTOR OF RESEARCH
and
PRINCIPAL
G. S. College of Yoga & Cultural Synthesis,
Kaivalyadhama, Lonavala – 410 403.

प्रस्तुत पुस्तक के संबंध में योगाचार्य श्री. अरुण ठाकर का अभिमत...

व्यायाम-शिक्षण के विशेषज्ञ प्राध्यापक डॉ. पी. डी. शर्मा द्वारा लिखित यह सरल ग्रंथ बहुजनहिताय प्रकाशित किया गया है, जो बहुत ही अभिनंदनीय है।

शरीर एवं मन के स्वास्थ्य के लिए योगासन और प्राणायाम का मूल्य सर्वत्र स्वीकृत है। प्रस्तुत ग्रंथ पाठक को योगाभिमुख करने में और व्यक्तिगत साधना में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगा। अपेक्षा है कि हमारे देश की गुणग्राही जनता इस ग्रंथ का उत्तम लाभ लेगी। मैं लेखक, चित्रकार और प्रकाशक को धन्यवाद देता हूँ।

– योगाचार्य अरुण ठाकर

NAVNEET®

G 4605

ISBN 978-81-243-1177-6

9 788124 311776

Like us on /navneet.india | www.navneet.com